

## BESOIN D'AIDE ET DE SOUTIEN - AU SECOURS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/09/2017 à 19h37

Bonjour

Je me présente Je suis un homme de 43 ans Mon histoire avec l'alcool a commencé il y a une dizaine d'année quand j'ai essayé d'arrêter de fumer Je suis passé d'une addiction à l'autre en prenant en même temps un traitement anti dépresseurs pour des problèmes de boulot

En fonction de ma vie j'ai eu des périodes plus calme avec une consommation modérée.

Mais depuis ma dernière rupture amoureuse je me retrouve à vivre seul et je ne le supporte pas malheureusement.

Du coup je suis tombé dans une grosse dépression et l'alcool est de plus en plus présent avec des consommations que je n'avais jamais atteint avant

Je bois car je me sens seul et très mal Comme abandonné

Si d'autres personnes ici ont connu ça ou connaissance ça je suis preneur pour échanger tellement je vais mal et plus le temps passe et plus je vais mal.

Au secours je n'en peux plus Je plonge dans un gouffre entre dépression et alcool et ca fait plus de deux mois que je suis en arrêt de travail à cause de ma dépression qui est à mon avis augmentée par l'alcool. J'ai besoin de parler, d'échanger avec des gens qui peuvent me comprendre....

Je suis si mal

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 19/09/2017 à 19h35**

Bonjour,

Oui beaucoup d entre nous ont connu ca.

C est un cycle malheureusement commun pour beaucoup de personnes au comportement addictif quand des equilibres de vie s effondrent.

L alcool est le probleme numero un.

Il accentue tout le reste.

Si tu veux casser ce cycle, te donner une chance de soigner cette depression, d ameliorer l image de toi et tout ce que tu peux ressentir de la vie, c est par ca que tu dois commencer.

Je te conseille vivement de prendre rendez vous avec un centre specialise dont les adresses sont sur ce site, ou avec une association comme l anpaa. Tu pourras la bas parler de tout ca et voir ce qui est le mieux pour toi. Tu peux aussi voir ca avec un medecin generaliste s il est a l ecoute et informe de ces problemes.

Viens ecrire ici aussi ce que tu peux, ca fait du bien juste de dire parfois. Lis aussi, il y a beaucoup de temoignanges, tu pourras te retrouver dans certains.

Tu as fait le pas de venir ici, fais tout pour que cela soit le premier de pleins d autres.

Courage c est possible d arreter tout ca.

---

**Profil supprimé - 19/09/2017 à 19h39**

Bonjour ,

Je ne peux que t'inviter à lire les différents fils de ce forum et prendre une décision, celle de te prendre en mains et de ne plus rester seul avec ton problème de dépression et d'alcool. Mais , à ton avis, qui a entraîné l'autre ?

Souvent les deux sont étroitement liés mais en supprimant complètement l'alcool, on s'offre une belle chance de retrouver l'estime de soi-même et le bonheur de vivre.

Ne cède pas au découragement et agis.

Bon courage

Salmiot1

---